

# Voimaa ruuasta



## Opas ikääntyneelle

Ikääntyessä ruokalautasen ja lasin sisältöön täytyy kiinnittää yhä tarkempaa huomiota. Keho toimii pienemmällä energiamäärällä, mutta ravintoaineita tarvitaan entiseen malliin, jopa enemmän. Täytä lautasesta puolet kypsennetyillä sekä tuoreilla kasviksilla ja valitse perunan, pastan tai riisin lisäksi kalaa, lihaa, broileria, kananmunaa tai palkokasveja ja nauti rauhassa. Ravitsevasta ruuasta hyötyvät aivot ja muu hermosto, lihakset, luut, suoli, iho ja vastustuskyky. Arkiruuan täydentää kaikenlainen liike, venytys ja voimailu.

**Gery**  
Gerontologinen ravitsemus  
Gery ry

## Aivot ja muisti

Säännöllinen ruokailu ja energian saanti ovat aivoille hyväksi. Aivot käyttävät verenkierron sokeria energiakseen, ja siksi onkin tärkeää pitää verensokeri tasaisena. Se onnistuu syömällä neljästä kuuteen ateriaa ja välipalaa päivässä, suosien kasviksia ja kuitupitoista ruokaa.

Hermo- ja aivosoluihin tarvitaan proteiinia, eli valkuaisaineita, ja rasvaa. Solut toimivat hyvin, jos niiden rakennusaineina on käytetty joustavuutta lisääviä, yleensä kalatai kasviperäisiä pehmeitä rasvoja.



## Sydämelle hyvää

Sydän ja verisuonet nauttivat samoista asioista kuin aivot. Pehmeät rasvat, vähäsuolainen, kuitupitoinen ja kasvisvoittainen ruokavalio saavat sydämen pumppamaan pehmeästi. Sydänterveyttä edistävät myös liikunta ja tarvittaessa lääkärin määräämä lääkitys.



## Mistä aivoille ja sydämelle sopivaa rasvaa?

Kala, kasviöljyt, kuten rypsi-, oliivi- ja camelinaöljy sekä rasiamargariinit sisältävät pehmeitä rasvoja, joita kannattaa syödä päivittäin. Kala on herkullista monessa muodossa, ja erilaisia öljyjä voi käyttää ruuanvalmistuksessa tai salaattinkastikkeena ja margariinia leivän päällä tai puurossa.

Pähkinät ja siemenet sisältävät myös aivo- ja sydänterveellistä rasvaa.

Niitä kannattaa napostella kourallinen päivässä.

## Voimaa lihaksiin ja vastustuskyvylle

Lihassoimalla nousee ylös sängystä, pysyy pystyssä ja liikkeessä. Lihasten rakennusaineena ruokalautaselta toimii proteiini eli valkuaisaineet. Sitä saa kalasta, broilerista, lihasta, kananmunasta, maitotuotteista sekä palkokasveista ja täysjyväviljasta.

län myötä elimistön kyky hyödyntää syötyä proteiinia hieman heikkenee ja siksi proteiinin saantiin täytyy kiinnittää huomiota. Proteiinia tarvitaan lihasvoiman lisäksi myös vastustuskyvylle ja iholle, esimerkiksi haavojen parantumiseen.



## Luihin vahvuutta

Luiden terveyttä vaalii, kun liikkuu ja huolehtii monipuolisesta ruokavaliosta, jossa on riittävästi proteiinia. Luiden rakennusaine on kalsium. Kalsiumia saa helposti käyttämällä maitotuotteita sekä kasvipohjaisia tuotteita, joihin on lisätty kalsiumia. Myös kala on kalsiumin lähde. Tarvittaessa kalsiuminsaanti varmistetaan ravintolisällä.

Kalsium tarvitsee imeytyäkseen D-vitamiinia.

Sitä saa kalasta, metsäsienistä sekä maidosta ja margariinista, joihin sitä Suomessa lisätään. D-vitamiinia voi ottaa ravintolisänä 10-20 mikrogrammaa ruokavaliosta ja iästä riippuen.



## Vatsa toimimaan

län myötä suolen toiminta hidastuu, ja jos liikunnan määrä vähenee, niin suolen liike hidastuu entisestään. Suolen toimintaa edistää liikunta sekä kuitupitoinen ruoka.

Kuitu ja neste pehmentävät ruokaa suolessa. Kuitu sitoo vettä ja nopeuttaa ruuan liikettä.

Kuituja on kasvikunnan tuotteissa eli viljoissa, marjoissa, juureksissa, vihanneksissa ja hedelmissä. Viljan kuituja on erilaisia. Toisen makuun ja vatsalle sopii hyvin ruisleipä, kun toiselle taas paremmin kauran kuidut. Kasvisten kuitu on suolen toiminnalle myös tärkeää, siksi kannattaakin laittaa leivän päälle ylimmäksi aina jotain kasvista. Kasviksissa on myös paljon nestettä, joka tekee hyvää suolen toiminnalle.

## Mistä kuituja?

Puurot, yli 6 % kuitua sisältävät leivät, täysjyvämurot sekä myslit ovat hyviä kuitulähteitä. Kaura- tai vehnäleseet, pellavansiemenet ja siemenrouheet ovat hyviä kuitulisiä.

Herkuttele puoli kiloa kasviksia päivässä: juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä, niin saat myös riittävästi kasvisten kuituja.



## Juo riittävästi

Hyvän toimintavireen varmistaa juomalla riittävästi. Juo päivän aikana noin litra tai puolitoista litraa. Valitse lasiin vettä, vähärasvaista maitoa tai piimää, aamuisin täysmehua.

Kahvi, tee ja kaakao sopivat hyvin päivittäiseen käyttöön. Kahvin ja teen juomisella vaikuttaisi olevan sekä mieltä että muistia piristävä vaikutus. 3-4 kupillista suodatinkahvia vaikuttaa myönteisesti aivoterveysteen.



klo

klo

Lounas

Välipala

klo

Päivällinen

klo

Aamupala

*Pidä päivärhythmi*

klo

Illtapala

Täytä sinun arkeesi sopivat kellonajat.  
Syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti  
saat sopivasti energiaa ja riittävästi ravintoaineita.

Lisää mukaan liikunta ja päivän muut  
säännölliset tapahtumat.

### Milloin tarvitaan ravintolisiä?

Suomalaisille tarpeellisin ravintolisiä on D-vitamiini, jonka imeytyminen ruuasta ja muodostuminen iholla saattaa heikentyä iän mukana.

D-vitamiinilisän käyttöä suositellaan ruokavalion D-vitamiinipitoisuuden ja iän perusteella.

D-vitamiinisuositus 65 vuotta täyttäneille on 10 mikrogrammaa päivässä. Yli 75-vuotiaille suositellaan tarvittaessa 20 mikrogramman lisän käyttöä.

Jos kasvien käyttö on hyvin niukkaa, tai käyttää vain kypsennettyjä vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja juureksia, C-vitamiinin ja foolihapon saanti voi jäädä vähäiseksi. Tupakointi lisää C-vitamiinin tarvetta. Puutetta voi paikata lasillisella appelsiinitäysmehua.

Monivitamiinivalmistetta voi suositella, jos päivittäinen ruoka on kovin yksipuolista.

### Sinulle sopiva paino

Mitä enemmän ikää tulee sitä vähemmän kannattaa laihduttaa. Ylipaino ei ikääntyessä ole aina terveysriski, vaan voi olla terveyden ja toimintakyvyn kannalta hyväksi. Laihduttaessa menetetään tärkeää lihaskudosta.

Runsasta ja liikkumista haittaavaa lihavuutta sen sijaan kannattaa hoitaa. Jos on tarve laihduttaa, se tulee tehdä pitkäjänteisesti terveydenhuollon asiantuntijan avustuksella.

Painoa on hyvä seurata kuukausittain. Erityisesti tahaton laihtuminen on haitallista. Ota yhteyttä terveyskeskukseen jos painosi muuttuu yli 3 kg.

Omaa hyvinvointiaan voi edistää nauttimalla laadukkaasta ruuasta sekä iloa tuottavasta liikkumisesta ja voimaharjoittelusta.

# Toiveista jääkaapin oveen

**Syön ja juon mielelläni aamupalalla:**

**lounaalla ja päivällisellä:**

**kahvin kanssa:**

**iltapalaksi:**

**Lempiruokia ja muita toiveita  
ruokailuun liittyen:**

## *Virtaa* **ja energiaa ruuasta**

Ihminen tarvitsee energiaa.  
Energiaa saa ruuasta ja juomasta.  
Riittävä energian saaminen on  
tärkeää kehon toiminnoille,  
liikkumiselle ja hyvälle  
unelle sekä mielialalle.

# Testi

**Seuraavaa testiä voi käyttää apuna oman ravitsemustilan arvioinnissa:**

- Nykyään ruoka maistuu kuten ennenkin
- Yleensä syön seurassa
- Syön vähintään yhden lämpimän aterian päivässä
- Syön muutaman välipalan päivässä
- Minulla ei ole vaikeuksia ruuan valmistamisessa
- Minulla ei ole hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia, jotka vaikeuttavat syömistäni
- Käytössäni on enintään kolme reseptilääkettä
- Vaatteeni tuntuvat sopivilta, en ole laihtunut enkä lihonnut
- Minulla on riittävästi rahaa ruuan ostamiseen
- Syön päivittäin lihaa, kalaa, broileria, kananmunia tai papuja ja linsejä
- Syön erivärisiä kasviksia 5-6 kourallista päivässä

Jos kolmen tai useamman väittämän kohdalta puuttuu rasti, saatat olla ravitsemuksellisessa riskissä. Tahaton ja nopea laihtuminen voi yksinäänkin merkitä ravitsemustilan heikkenemistä. Ota yhteyttä terveystieteiden keskuksen tai ravitsemusterapeuttiin.

